FLEXAPIE · ARBEITSHEFT

Immer wieder derselbe Streit

Ein Arbeitsheft für Paare zu Streitmustern und dem, was dahintersteckt

Bevor es losgeht

Viele Paare streiten über ganz unterschiedliche Dinge und landen trotzdem immer wieder am selben Punkt. Dieses Heft hilft dabei, das eigene Muster genauer anzuschauen. Sie können es allein ausfüllen oder gemeinsam. Gut funktioniert es oft, wenn jede Person ihr eigenes Exemplar ausfüllt und Sie danach in Ruhe vergleichen, was Ihnen aufgefallen ist.

Für das Gespräch darüber lohnt sich ein ruhiger Moment, nicht direkt nach einem Streit. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, und wer recht hat, spielt dabei keine Rolle.

> Dieses Heft ist kein Test und ersetzt keine Paartherapie oder Beratung. Wenn in Ihrer Beziehung Gewalt vorkommt oder Sie Angst vor Ihrem:r Partner:in haben, finden Sie am Ende Stellen, die Ihnen weiterhelfen.

Nastassja Volkov · Psychologische Psychotherapeutin
flexapie.de

TEIL 1 Unser Streit unter der Lupe

Hinter vielen Streits steckt ein Kreislauf, der sich mit der Zeit eingespielt hat. Häufig sieht er so aus: Eine Person geht auf die andere zu, wird lauter oder macht Vorwürfe, weil sie sich nicht gesehen fühlt. Die andere zieht sich zurück, wird still oder verlässt den Raum, weil ihr alles zu viel wird. Das wiederum verstärkt bei der ersten Person das Gefühl, nicht gehört zu werden. Beide reagieren dabei auf den anderen, und genau das hält den Kreislauf am Laufen.

1 Worüber streiten wir am häufigsten?

2 Wie beginnt ein typischer Streit bei uns, und wie endet er meistens?

Unser Kreislauf

Denken Sie an einen Streit, der sich typisch angefühlt hat, und füllen Sie die vier Felder aus. Es hilft, dabei nur von sich selbst zu schreiben und beim Gegenüber zu beschreiben, was Sie beobachtet haben.

Was ich fühle

z. B. übersehen, allein gelassen, unter Druck

Was ich dann tue

z. B. Vorwürfe machen, lauter werden, schweigen

Was ich bei dir beobachte

z. B. du wirst still, gehst raus, verteidigst dich

Was das bei mir auslöst

z. B. noch mehr Ärger, Hilflosigkeit, Rückzug

TEIL 2 Was hinter dem Streit steckt

Im Streit geht es selten nur um die offene Zahnpastatube oder den vergessenen Anruf. Oft steckt ein Bedürfnis dahinter, das gerade zu kurz kommt. Kreuzen Sie an, was Ihnen in Ihren Streits am meisten fehlt, und ergänzen Sie, was noch dazugehört.

- ☐ Gesehen und wertgeschätzt werden
- ☐ Nähe und Zuwendung
- ☐ Verlässlichkeit und Sicherheit
- ☐ Freiraum und Zeit für mich
- ☐ Unterstützung im Alltag
- ☐ Respekt vor meinen Entscheidungen
- ☐ Gemeinsame Zeit ohne Pflichten
- ☐ Gehört werden, ohne sofort Lösungen
- ☐
- ☐

3 Was brauche ich eigentlich, wenn ich in einem Streit wütend oder verletzt bin?

4 Was könnte mein:e Partner:in in diesen Momenten brauchen, auch wenn es anders aussieht?

5 Gibt es etwas aus meiner eigenen Geschichte, das mich bei diesem Thema besonders empfindlich macht?

TEIL 3 Zwei kleine Experimente für die nächsten Wochen

Am besten probieren Sie diese Experimente gemeinsam aus und sprechen vorher kurz darüber. Perfekt muss dabei nichts laufen, interessant ist vor allem, was Sie beobachten.

Experiment A: Eine vereinbarte Pause

Wenn ein Streit hochkocht, hört man einander kaum noch zu. Vereinbaren Sie in einem ruhigen Moment ein Zeichen oder einen Satz, mit dem jede:r eine Pause einläuten darf, zum Beispiel „Ich brauche eine Pause, ich komme in 30 Minuten wieder“. Wichtig ist, dass die Pause eine feste Dauer hat und man danach tatsächlich zurückkommt. In der Pause hilft alles, was beruhigt: rausgehen, Musik hören, durchatmen. Weitergrübeln über den Streit hilft eher nicht.

Unser Zeichen oder Satz: _____

So lange dauert die Pause: _____

Mein Rückblick

Wie war es, die Pause zu nehmen oder zu bekommen? Wie lief das Gespräch danach?

_____

_____

_____

Experiment B: Ein Wunsch statt eines Vorwurfs

Vorwürfe wie „Du hilfst nie im Haushalt“ führen fast immer zu Verteidigung. Leichter anzunehmen ist ein Satz, der beschreibt, was passiert ist, wie es Ihnen damit geht und was Sie sich wünschen. Formulieren Sie einen solchen Satz für ein Thema, das Sie beschäftigt, und probieren Sie ihn in einem ruhigen Moment aus.

Beispiel: „Als ich gestern allein die Küche aufgeräumt habe, war ich enttäuscht, weil mir wichtig ist, dass wir das zusammen machen. Ich wünsche mir, dass wir nach dem Essen gemeinsam aufräumen.“

Als _____

habe ich mich _____ gefühlt,

weil mir wichtig ist, dass _____

Ich wünsche mir, _____

Mein Rückblick

Wie hat mein:e Partner:in reagiert? Was war anders als sonst?

_____

_____

_____

TEIL 4 Was gut ist zwischen uns

Wenn man oft streitet, gerät leicht aus dem Blick, was in der Beziehung trägt. Dabei hilft genau das, schwierige Gespräche besser zu überstehen.

6 Was schätze ich an meinem:r Partner:in, auch wenn ich es selten sage?

_____

_____

_____

_____

7 Wann haben wir zuletzt einen Konflikt gut gelöst? Was war damals anders?

NOTIZEN Platz für eigene Gedanken

Wann Sie sich Unterstützung holen sollten

Streit gehört zu jeder Beziehung dazu. Gleichzeitig kann es entlasten, sich Unterstützung zu holen, wenn sich dieselben Streits über Monate wiederholen, wenn Sie kaum noch ohne Streit miteinander reden können, wenn sich einer von Ihnen innerlich schon verabschiedet hat oder wenn Sie vor einer schwierigen Entscheidung stehen, etwa ob Sie zusammenbleiben.

Wenn in Ihrer Beziehung Gewalt vorkommt, ob körperlich, psychisch oder sexualisiert, oder wenn Sie Angst vor Ihrem:r Partner:in haben, steht Ihre Sicherheit an erster Stelle. Kostenlos und anonym erreichbar sind das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ rund um die Uhr unter 116 016 und das Hilfetelefon „Gewalt an Männern“ unter 0800 123 99 00 (Sprechzeiten auf maennerhilfetelefon.de).

Wenn Sie Gedanken haben, sich etwas anzutun, holen Sie sich bitte sofort Hilfe: Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr) oder im Notfall die 112.

Und jetzt?

Viele Paare warten lange, bevor sie sich Unterstützung holen, oft aus Sorge, das sei schon ein Zeichen für das Ende. Dabei kann eine Paartherapie gerade dann hilfreich sein, wenn man merkt, dass man allein immer wieder am selben Punkt landet. Gemeinsam schauen wir auf Ihr Muster und darauf, was Sie beide brauchen.

Paartherapie online und in Köln-Nippes

Ich biete Paartherapie in meiner Praxis in Köln-Nippes und online an, auch für Fernbeziehungen und auf Englisch, Spanisch oder Russisch. Eine Sitzung dauert 90 Minuten.

flexapie.de/paartherapie

© 2026 Nastassja Volkov, Psychologische Psychotherapeutin · Flexapie · flexapie.de
Dieses Arbeitsheft darf für den persönlichen Gebrauch ausgedruckt und weitergegeben werden.